



Valideynlər üçün uşaqlara psixososial dəstək göstərməklə bağlı təlimat

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ	2
Böhran dövrlərində psixi sağlamlıq və psixo-sosial rifah haqqında qısa məlumat	2
Psixi sağlamlıq və psixososial rifah nədir.....	2
Böhran nədir və böhran vəziyyətlərdə psixososial dəstək.....	2
Böhran vəziyyətlərdə valideynlər uşağa necə psixososial dəstək göstərə bilirlər?	3
Məktəbəqədər yaşlı uşağı olan valideynlərə psixososial dəstəklə bağlı tövsiyələr.....	3
6-10 yaşlı uşağı olan valideynlərə psixososial dəstəklə bağlı tövsiyələr.....	4
Yeniyyətə övladı olan valideynlərə psixososial dəstəklə tövsiyələr:.....	4
Yeniyyətlər stressə necə reaksiya verir?.....	4
Böhran dövründə yeniyyətə övladınıza necə dəstək ola bilərsiniz?	5
Böhran dövründə uşaqlarda yaranan hisslər, emosiyalar və davranış ilə bağlı problemlərin idarə edilməsinə dair tövsiyələr	6
Qəzəb.....	6
Yuxusuzluq.....	7
Qəm.....	7
Uzaqlaşma.....	8
Pis xatirələr.....	7
Qorxu.....	8
Uşaqlarının psixososial rifahını dəstəkləyən oyunlar	8
“Donub qal!”.....	8
“Əsgərlər”.....	8
“Cümləni tamamla”.....	8
Meditasiya tipli oyunlar	9
“Təhlükəsiz yer”.....	11
“Ağac”.....	12
Düzgün qidalanmanın uşağın psixi sağlamlığına təsiri: valideynlərə tövsiyələr.....	12
NƏTİCƏ	15
İstifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı.....	15

GİRİŞ

Bu sənəd valideynlərə böhran dövrlərində övladlarına psixososial dəstəyin göstərilməsinə dair praktik tövsiyələr təqdim etmək məqsədi ilə tərtib edilib. Sənəddə psixi sağlamlığın əhəmiyyəti, uşaqların böhran zamanlarında psixososial dəstəyə ehtiyacının səbəbləri, müxtəlif yaş dövrlərində olan uşaqlarla ünsiyyət, davranış və qidalanma məsələlərinə dair faydalı məlumatlar verilmişdir. Əlavə olaraq, valideynlər üçün uşaqlarda yaranan müxtəlif emosional və davranış problemlərinin həlli üçün müxtəlif maraqlı və inkişafedici oyun nümunələri də təqdim edilmişdir.

Böhran dövrlərində psixi sağlamlıq və psixososial rifah haqqında qısa məlumat

Psixi sağlamlıq və psixososial rifah nədir

Ətrafda baş verən hadisələr insanın düşüncələrinə, hisslərinə, davranışlarına, digər insanlarla münasibətinə, məktəb və iş həyatında məhsuldarlığına, başqa sözlə, onun psixi və sosial durumuna müxtəlif cür təsir edir. Bu təsirləri düzgün istiqamətdə **idarə etdikdə psixi sağlamlıq və yüksək psixososial rifah halı əldə oluna bilər.**

Psixi sağlamlıq nədir? Psixi sağlamlıq şəxsin öz imkanlarını dərk etdiyi, həyatın normal sıxıntılarından gələ biləcəyi, məhsuldar və səmərəli işləyə biləcəyi, özünə və ya cəmiyyətə töhfə verə biləcəyi haldır.

Psixososial rifah nədir? Psixososial rifah dedikdə isə, cəmiyyətdə arzuolunan mövqeyə və rola sahib olmaq, özünü xoşbəxt və ümidli hiss etmək, ətrafdakı insanlarla müsbət münasibətlərdə olmaq və dəstəkləyici mühitə malik olmaq, o cümlədən stresslə mübarizə apara bilmək üçün lazım olan bacarıqlara sahib olmaq nəzərdə tutulur.

Böhran nədir və böhran vəziyyətlərdə psixososial dəstək

Artıq məlumdur ki, doğulduğumuz, böyüdüyümüz, yaşadığımız, oynadığımız, öyrəndiyimiz, işlədiyimiz və yaşlandığımız yerlər insanların ümumi sağlamlığına, xüsusən də psixi sağlamlığına birbaşa təsir edir. Ətrafda baş verən müxtəlif fəvqəladə hadisələr və bunun nəticəsində yaranan böhran halları isə insanların psixi sağlamlığına və psixososial rifahına mənfi təsir edə bilər. Böhran vəziyyətləri dedikdə, uzun müddət davam edən münaqişə, kütləvi miqrasiya halları, zorakılıq, istismar, terrorizm, xəstəlik, şiddətlənmiş təbii fəlakətlər, iqlim dəyişikliyi və s. kimi ətrafda baş verən hadisələr nəzərdə tutulur.

Bu mənfi təsirlərə ən çox uşaqlar məruz qalır. Böhran vəziyyətində uşaqlarda psixi sağlamlıq problemləri və emosional stresin yaranması ehtimalını artır. Buna səbəb uşaqlarda böhran hallarının mənfi təsirindən qorunmaq üçün effektiv mübarizə strategiyalarının zəif inkişaf etməsidir. Uşaqlar çətin və böhran vəziyyətlərdə başqalarına, xüsusən də ailələrinə etibar edirlər və onlardan dəstək gözləyirlər. Belə vəziyyətdə uşaqlara çətinliklərin öhdəsindən gəlmək və əvvəlki kimi fəaliyyət göstərmək üçün əlavə dəstək tələb oluna bilər və bu dəstək, ilk öncə, ailə və valideynlər tərəfindən göstərməlidir.

Böhran vəziyyətlərdə valideynlər uşağa necə psixososial dəstək göstərə bilirlər?

Aşağıda qeyd edilən tövsiyələr ümumi xarakter daşıyır və hazırda bütün dünyada aktual xarakter daşıyan COVID-19 pandemiyası zamanı da tətbiq edilə bilər.

I. Məktəbəqədər yaşlı uşağı olan valideynlərə psixososial dəstəklə bağlı tövsiyələr

1.1. Sizinlə **möhkəm və sevgi dolu bir qarşılıqlı əlaqə** övladınızın zehni və psixi sağlamlığına birbaşa və müsbət təsir göstərə bilər. Bunun üçün evdə təhlükəsiz mühiti, ailədaxili arxayınlığı və dəstəyi təmin edin.

1.2. Uşaqlarınızın sizinlə **birgə icra edə biləcəkləri** və ən əsası **onlar üçün də maraqlı olan fəaliyyətlər** düşünün və təşkil edin.

1.3. **Uşaqları ailə mühitində və ya ailə üzvlərinin əhatəsində saxlamağa çalışın** (bu onların təhlükəsizliyinə mane olursa) **və mümkün qədər uşaqları onlardan ayırmaqdan çəkinin**. Valideynlər müvəqqəti olaraq uşaqlardan ayrı qalmalıdırsa, ona yaxın olan digər şəxslər tərəfindən qayğı və nəvazişin göstərilməsini təmin edin. Ayrıca, ayrılıq dövründə uşaqla müntəzəm təmasda olmaq da faydalıdır. Bu, gündə iki dəfə planlaşdırılmış telefon və ya video zənglər və ya yaşa uyğun digər rabitə (məsələn, uşağın yaşından asılı olaraq sosial media) vasitəsi ilə təmin edilə bilər.

1.4. **Böhran vəziyyətində uşaqlar evdə qalmaq məcburiyyətindədirsə, onlara tanış olan gündəlik rejimini qoruyun.** Uşaqlar üçün yaşa uyğun fəaliyyətlər təmin edin. Onları digərləri ilə (sosial əlaqələrin məhdudlaşdırılması tələb olunduğu hallarda isə, ailə üzvləri ilə) oynamağa və ünsiyyət qurmağa həvəsləndirin.

1.5. **Uşaqlara qorxu və kədər kimi narahatlıq hisslərini ifadə etməyin müsbət yollarını tapmağa kömək edin.** Uşaqlar stresə müxtəlif şəkildə reaksiya verirlər: yüksək narahatlıq, hirs, həyəcan, valideynə bağlılıq və ya enurez halı (gecə yatağını islatmaq). Hər bir uşağın hisslərini ifadə etmək üçün öz yolu var. Bəzən rəsm çəkmək, birgə hekayələr qurmaq kimi yaradıcı bir fəaliyyətlə məşğul olmaq bu prosesi asanlaşdıra bilər. Uşaqlar onları narahat edən hisslərini təhlükəsiz və dəstəkləyici bir mühitdə ifadə edib danışdıqda rahatlıq hiss edirlər.

1.6. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar qorxu, təşviş və narahatlıq hissi yarandıqda onlara dəstək göstərməyin ən faydalı üsulu **oyunlardır**. Tətbiq edə biləcəyiniz bir neçə oyun haqqında məlumatı sənədin **8-ci** səhifəsində tapa bilərsiniz.

II. 6-10 yaşlı uşaqları olan valideynlərə psixososial dəstəklə bağlı tövsiyələr

- 2.1. Stress və böhran dövrlərində uşaqlar valideynlərinə daha çox bağlanır və onlardan ayrılmmaq istəmirlər. Odur ki, böhran vəziyyətini uşaqlarınızla yaşa uyğun şəkildə müzakirə edin. İlk növbədə, baş verə biləcək hadisələr barədə sakit şəkildə məlumat verin. Məsələn, hər bir ailə üzvü və/və ya uşaq özünü pis hiss edə bilər və səhhətinin yaxşılaşdırılması ilə bağlı xəstəxanaya müraciət etməli ola bilər. Bu zaman özünüzü qorumaq üçün bəzi gigiyena qaydalarına riayət etməlisiniz. Bu strategiya sizə övladlarınızın narahatlıq hissini yüngülləşdirməkdə kömək edə bilər. Əlavə olaraq qeyd edək ki, uşaqlar çətin anlarda öz hisslərini idarə etməyi öyrənmək üçün böyüklərin davranış və emosiyalarını müşahidə edirlər. Bunun üçün onlara müsbət davranış nümunələri və hisslərin ifadə olunması yollarını nümayiş etdirin.
- 2.2. Uşaqların qorxularına ciddi yanaşın, hisslərinə hörmət edin, onları anlamağa çalışın, qorxu və narahatlıqları barədə danışmağa təşviq edin.
- 2.3. Uşaqların duyğuları və baş verənlər hadisələr barədə söylədiyi fikirləri dinləyin.
- 2.4. Unutmayın, fiziki sağlamlıq psixi sağlamlığın açarıdır. Övladınızı aktiv olmağa, düzgün qidalanmağa və 8 saatlıq yuxu rejiminə əməl etməyə təşviq edin. Eyni zamanda, qəzəblə mübarizə aparmaq üçün ev şəraitində tətbiq edə biləcəkləri enerjili idman növləri və oyunlar oynamağa təşviq edin.

Qeyd: Bundan əlavə, 1.1-1.6-cı bəndlərində qeyd olunan tövsiyələr də 6-10 yaşlı uşaqlara tətbiq edilə bilər.

III. Yeni yetmə övladı olan valideynlərə psixososial dəstəklə bağlı tövsiyələr:

Yeni yetmələr stressə necə reaksiya verir?

Yeni yetmələrin (10-17 yaş) böhran dövrlərində yaranmış real təhlükə barədə daha çox məlumatlı olması və bu təhlükənin ciddiliyini anlama bilməsi müxtəlif mənfi emosiyalar və davranış nümunələrinin yaranmasına səbəb olur. Bu mənfi emosiyalar və davranış nümunələri (qəm, əsəbilik, itaətsizlik, diqqəti cəmləməkdə çətinliklər, təlimə marağın və təlim nəticələrinin aşağı düşməsi, dərstdən yayınma, ölüm hallarına qarşı kəskin reaksiya, baş və/və ya mədə ağrısı kimi psixosomatik reaksiyalar, hamıdan uzaqlaşma, cəmiyyətdə yaxşı qarşılanmayan davranış (məsələn, aqressiya) nümunələri, gecə qorxuları və yuxu problemləri və s.) daha sonra çarəsizlik, ümitsizlik və dəyərsizlik hissləri, hətta intihar düşüncələrinin yaranmasına gətirib çıxara bilər. Lakin bu sadalanan emosional və davranış reaksiyaları hamısı bir uşaqda müşahidə edilməyə bilər. Hər bir yeni yetmənin stressə reaksiyası fərqlidir. Unutmayın ki, bu davranışların əksəriyyəti müvəqqətidir və yeni yetmələrlə düzgün münasibət və ünsiyyət strategiyaları tətbiqi qurulduqda, zamanla azala bilər.

Böhran dövründə yeniyetmə övladınıza necə dəstək ola bilərsiniz?

- 3.1. Yeniyetmə üçün ailə ilə birlikdə olmaqla yanaşı, bəzən tək qala biləcəyi və öz düşüncələrinə qapıla biləcəyi şəxsi zonanın və zamanın olması vacibdir. Buna görə onların gündəlik fəaliyyətlərini, davranışlarını nəzarətdə saxlamaqdan və ya tənqid etməkdən çəkinin.
- 3.2. Yeniyetmələrin psixi sağlamlığını təmin etmək üçün ailə və dostlarla münasibəti sağlam olmalıdır. Bunun üçün sosial həyatını davam etdirə biləcəyi mühiti (məsələn, dostları ilə distant ünsiyyət) təmin edin.
- 3.3. Sosial təcrid vəziyyətində yeniyetmələr günlərini doldurmaq üçün müxtəlif faydasız fəaliyyətlərlə (məsələn, bütün gününü sosial şəbəkələrdə keçirmə, oyun oynama və s.) məşğul ola bilərlər və bu, gələcəkdə internet və oyun alüdəçiliyi kimi problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Darıxdırıcılığı aradan qaldırmaq üçün yeniyetmələrin müxtəlif fəaliyyətlərə cəlb edilməsi vacibdir. Bu fəaliyyətlər onların maraqlarına uyğun olmalıdır. Lakin uşaqları internetdən istifadə və ya oyun oynamaqdan tamamilə məhrum etmək olmaz. Problemi həll etmək üçün, birlikdə gündəlik oyun və əlavə fəaliyyətlər cədvəli tərtib edə bilərsiniz. Bu cədvəl hər iki tərəfin maraqlarını tam ödəməlidir.
- 3.4. Böhran vəziyyətinə səbəb olan hadisəni aydın şəkildə izah edin və bütün suallarını cavablandırmağa çalışın.
- 3.5. Ailədə və ya uşağa tanış/yaxın insanlar arasında itki olduqda uşaqlara danışın. Baş verənləri gizlədərək onları qorumağınızı anlayın.
- 3.6. Uşağınızda ən azı 2 həftə davam edən əhval ruhiyyədə düşkünlük, fəallığın azalması və tez yorulma, marağın və zövqalma hissinin itirilməsi, çarəsizlik hissi, özünü-qiyətləndirmənin, o cümlədən özünə-inamın azalması və s. kimi depressiya əlamətləri və ya həddən artıq güclü və çətin nəzarət olunan, çox vaxt əsassız hesab edilən təşviş hissinin olduğunu müşahidə edirsinizsə və yeniyetmə övladınız sizinlə ünsiyyətdən çəkinirsə, gənclər və yeniyetmələr üçün təşkil edilən distant peşəkar yardıma müraciət edin. Bunun üçün müxtəlif qaynar xətlər mövcuddur.
- 3.7. Əlavə olaraq 1.1, 1.2, 1.4, 2.1-2.4-cü bəndlərdə qeyd olunan tövsiyələr yeniyetmə uşaqlarla da tətbiq edilə bilər.



Qəzəb

- Unutmayın, qəzəb və qəzəbli davranış stressə, travmaya, eləcə də itki ilə bağlı konkret bir hadisəyə normal reaksiyadır.
- Belə vaxtlarda mübahisə etməməyə çalışın. Uşağın qəzəbinə səbəb sizi sevmədiyi və ya pis tərbiyə alması deyil. Bu qəzəb travmanın təzahürüdür. Öz emosiyalarınızı saxlamağınız uşaq üçün faydalıdır, çünki onların hisslərini başa düşdüyünüzü və onların öhdəsindən gəlməkdə kömək etdiyinizi dərk edəcək.
- Uşağa bu və ya digər vəziyyətdə nə üçün aqressiya və qəddarlıq göstərdiyini başa düşməkdə kömək etmək üçün ***onu nəyin narahat etdiyi və qəzəb doğurduğu barədə təkliddə söhbət edin***. Daha sonra isə bu cür halların təzahürünü izləyin və uşaqlara öz davranışını ən yaxşı formada necə idarə biləcəkləri barədə məsləhət verin. Aqressiya keçib getməzsə, yardım üçün psixoloqa müraciət edin.



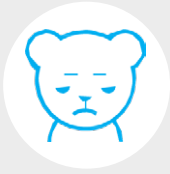
Qəddarlıq

- Unutmayın ki, ***qəddarlıq tərbiyənin olmaması və ya ətrafdakılara ürəyinin yanmaması ilə bağlı deyil***. Yadda saxlayın ki, uşaqların bir çoxu elə bir travma yaşamışlar ki, həmin travma onların baş verənləri dərk etmək və öhdəsindən gəlmək qabiliyyətindən xeyli güclü olmuşdur.
- ***Oyun oynamağa, idmanla məşğul olmağa təşviq edin*** və bu hisslərdən çıxış yolunu tapmaqda yardım edin.
- Etibarlı münasibət qurmağa çalışın. Bunun üçün ***uşağı danlamayın və qəddarlığa yol verməyin***. Öz davranışınızda sabit qalmağa çalışın. Bu cür vəziyyətlərdə öz hissləriniz barədə danışmaqdan da çəkinməyin: “Sən mənə incidəndə məyus oluram”.
- ***Uşağa hiss etdiklərini ifadə etməkdə kömək göstərmək də vacibdir***. Məsələn, “Görürəm ki, hirslisən. Başımıza gələnlərdən sonra bu, normaldır. Bir müddət keçmiş yada salıb özünü pis hiss edə bilərsən”.
- ***Dediyiniz sözlərdə ehtiyatlı olun***. Bəzən istəmədən “bandit”, “kütbeyin” və bu qəbildən olan sözlər deyilir. Lakin doğma insanın dediyi sərt sözlər, fikirlər əsl psixoloji damğaya çevrilə bilər. Bu, yalnız travmanı ağırlaşdırır və “sağalma” prosesini ləngidə bilər. Uşağın hərəkətinə qəddarlıq və ya “kütbeyinliyin” deyil, yaşadığı travmatik hadisə, itki və bədbəxtliklərin səbəb olduğunu başa düşmək də insana hisslərinə, emosiyalarına sahib olmağa kömək edir.



Yuxusuzluq

- **Uşaq həyəcanlı olanda siz müvəqqəti olaraq onunla yata bilərsiniz.** Ona hiss etdirin ki, siz onun yanındasınız və o, təhlükəsiz yerdədir. Bəlkə də siz uşağı sadəcə qucaqlasanız o, daha tez sakitləşər.
- **Daha sonra sakit bir şəraitdə nə vaxtdan başlayaraq yuxu rejiminə qayıdacağınızı müzakirə edin.** Uşağı onunla yatmağınızdan tərgitdirmək üçün o, yuxuya gedərkən çarpayının yanında otura bilərsiniz. Ona mütləq deyin ki, yenidən qorxmağa başladığı vaxt bunu sizə bildirsin.



Qəm

- **Uşağı danışdırmaq üçün onunla öz hissləriniz barədə danışın.** Bu, uşaqların kədərlərini sözlərlə ifadə etmələri üçün lazımdır. Uşağınıza məhz keçmişlə bağlı düşüncələrin onun özünü pis hiss etməsinə səbəb olduğunu başa düşməkdə kömək edin.
- Uşağınıza nağıllar danışaraq və ya oxuyaraq, birlikdə xoş musiqi dinləyərək, təhlükəsizliyini düşündüyünüzü xatırladaraq **onlara xoş şeylər haqqında düşünməyi öyrədin.** Uşağı inandırın ki, baş vermiş faciədə onun günahı yoxdur.
- **Uşaq itirdiyi insan haqqında fikirləşmək, danışmaq və onu xatırlamaq istəmirsə, ona təzyiq göstərmək lazım deyil:** bu da normal reaksiyadır. Bundan başqa, uşaq sizi kədərləndirməmək üçün ölüm haqqında söhbətlərdən yayına bilər. Sadəcə, ona hiss etdirin ki, siz onun yanındasınız.
- Unutmayın ki, **bəzi uşaqların itkiyə alışması uzun müddət tələb edir.**



Uzaqlaşma

- Əvvəla, sadəcə uşağın əvvəllər sevdiyi şeylərin onu daha məmnun etmədiyinə görə narahatlıq keçirməyin. **Siz uşağı nələrin narahat etdiyi və baş verənləri xatırlatdığı ilə bağlı onunla təkliddə söhbət edə bilərsiniz.** Uşağın bu vəziyyətə etinasız yanaşsanız, o, daha da təcrid olunar və nəticədə, insanlar arasında uyğunlaşmada çətinliklərlə üzləşər və dərslərində daha az uğur qazanar.
- Uşağınız vəfalı bir dostunu itirib və ya dostlarla münasibətləri dəyişibsə, ona yeni dostlar tapmaqda və ya köhnə dostluğunu bərpa etməkdə kömək etmək vacibdir.
- **Travması olan uşaqlar üçün ictimai fəaliyyət xüsusilə faydalı ola bilər.** Onlar çox vaxt özlərini tənha, başqalarından fərqli hiss edirlər. Uşağınızı fəal şəkildə digər uşaqların və böyüklərin qayğısına qalmaq və ya sıradan çıxmış şeylərin bərpası işinə cəlb edin.
- **Birlikdə xoş vaxt keçirmək üçün məşğuliyyət** (məsələn, uşağın sizə yaxın yaşamayan dostlarıgilə qonaq getmək) **planlaşdırıla bilər.**



Pis xatirələr

- ***Uşağınıza məhz nələrin baş verənləri ona xatırlatdığını başa düşməkdə kömək edin.*** İnsanlar, yerlər, qoxular, səslər və ya günün müəyyən vaxtı. Daha sonra baş vermiş şeylə onu xatırladan şeylər arasında fərqi izah edin. Onun daim təhlükəsizlikdə olduğunu deyın.
- ***Uşağı hadisə ilə bağlı xəbərlərə baxmaqdan qoruyun,*** çünki bu, hər şeyin yenidən baş verəcəyi barədə qorxu yarada bilər.
- Bütün suallara əsəbləşmədən cavab verin. ***Uşağa nə baş verdiyini və onun bir daha dəhşət yaşamaması üçün necə çalışdığınızı izah edin.*** Qorxulu təfərrüatlara varmayın və uşağı təşvişə sala biləcək hər hansı qaranlıq məqamları izah edin.



Qorxu

- ***Uşaqla onu qorumaq üçün nə edəcəyiniz barədə danışın.*** Əgər nə isə ona yaşanmış hadisəni xatırladırsa və o, bunun təkrarlanacağını düşünürsə, ona hazırda baş verənlərlə (yağış və ya kəskin səs) fəlakət vaxtı baş vermiş hadisələr arasındakı fərqi başa düşməkdə kömək edin. Uşaq divlərdən danışarsa, onları qovmaqda uşağa kömək edin: “Çıx get, bədheybət! Mənim qızımı qorxutma. İndi divin üstünə qışqıraram, çıxıb gedər. Çıx get!”. Uşaq hələ onu həqiqətən qoruya bilib-bilməyəcəyinizi dərk etməsə də, bu yolla siz ümumi təhlükəsizliyiniz üçün etdiyiniz hər şeyi özünü xatırlatmış olacaqsınız.
- Bəzən uşaqlar sizə nə isə olacağından qorxurlar. Bu cür qorxular sizdə də ola bilər. Bu, təhlükə yaşamış insanlar üçün təbii reaksiyadır. Siz fəlakət vaxtı uşağınızla birlikdə olmamısınızsa, onun qorxuları daha böyük ola bilər. ***Hazırda sizin üçün heç bir təhlükənin olmadığı haqqında daha çox danışmağa çalışın.***
- ***Əgər təhlükə varsa, ondan xilas olmaq üçün çox səy göstərdiyinizi deyın.*** Sizə həqiqətən nə isə olacağı halda uşağın qayğısına qala biləcək bir kimsə haqqında fikirləşin. Bu, sizin daha az narahat olmağınıza kömək edir. Fikri həyəcanlı düşüncələrdən yayındırmaq üçün birlikdə mümkün qədər çox pozitiv şeylər etməyə çalışın.

UŞAQLARININ PSIXOSOSIAL RİFAHINI DƏSTƏKLƏYƏN OYUNLAR

Aşağıda tətbiq edə biləcəyiniz bir neçə oyun nümunələri verilmişdir. Qeyd edək ki, evdə uşaqların öz aralarında bu oyunları oynamasını təşviq etmək faydalı olardı. Əgər evdə sadəcə bir uşaq varsa, tərəf müqabili valideynlər də ola bilər.

“Donub qal!”

Məqsəd: fiziki və emosional gərginliyi aradan qaldırmaq, bədəndə gedən prosesləri dərk etməyi öyrənmək, eləcə də müxtəlif temp, ritm və enerjini başa düşmək.

Oyunun qaydaları: uşaqlar özlərinə hansısa heyvanın obrazını seçir və onun tempi ilə hərəkət edir, sonra isə aparıcının əmri ilə donub qalır. Bunu bir neçə dəfə təkrarlamaq olar.

Uşaqlar üçün təlimatlar: “Bildiyiniz heyvanlar haqqında düşünün və bir yavaş hərəkət edən (məsələn, ilbiz, tısbağa), bir ondan sürətli (məsələn, toyuq, keçi), bir sürətli (məsələn, dəvə, fil, at) və bir çox sürətli (məsələn, bəbir, dovşan, it) heyvan seçin. Seçdiniz? Otaqda istənilən istiqamətdə sakitcə hərəkət etməyə başlayaq. Hərəkət edərkən sakit nəfəs alın. İndi isə mən sizdən müxtəlif heyvanlara xas olan müxtəlif sürətlərlə hərəkət etməyi xahiş edəcəyəm və siz mənim göstərişimdən asılı olaraq sürətlənməli və ya yavaşlamalısınız. Əvvəlcə ən yavaş hərəkət edən heyvan kimi hərəkət edin, indi isə bir az sürətli... Sakit nəfəs almağı unutmayın və rahat olun. Yavaşmayın, sürətlənməyin, nəfəsalma ritmini qoruyub saxlayın. Digər uşaqlarla toqquşmamaq şərtlə bütün istiqamətlərdə hərəkət edin. İndi sürətli heyvan kimi sürəti artırın, ancaq sakit nəfəs almağı unutmayın və rahat olun. İndi isə ən sürətli heyvan kimi hərəkət edin. İndi isə donub qalın! Təkrarlayaq? Xoşunuza gəldi? (Hər kəs öz yerinə oturanda) Çətin idi yoxsa asan? Nə üçün?”

“Əsgərlər”

Məqsəd: müxtəlif bədən duyğularına - gərginlik və rahatlanmanın qarşılaşdırılmasına diqqəti yönəltmək (oyun dərin rahatlıq hissi yaradır, gərginlik və stressi aradan qaldırır).

Oyunun qaydaları: uşaqları müxtəlif hissləri sınaqdan keçirməyə dəvət edin. Əvvəlcə, güclü gərginlik və hərəkətsizlik – “postda olan əsgərlər kimi”. Sonra isə əksinə: maksimum rahatlıq hissi - sanki “yarpaqlar küləkdə uçuşur”. Əmrləri növbə ilə dəyişərək bunu bir neçə dəfə təkrarlayın.

Uşaqlar üçün təlimatlar: “İndi biz sınaq keçirəcəyik! Növbə ilə çox güclü gərginlik və hədsiz rahatlıq hisslərini keçirəcəyik. “Əsgərlər” əmri veriləndə dik duracağıq, bütün əzələləri güclü şəkildə gərəcəyik. Hərəkət etmirik və danışmırıq! “Ləğv olundu” əmri veriləndə isə rahatlaşmalı və ipdən asılı kuklalar kimi yırğalanmalıyıq. Yırğalananda artıq müxtəlif səslər çıxara bilərik”.

“Cümləni tamamla”

Məqsəd: müxtəlif hissləri başa düşməyi və bir-birindən fərqləndirməyi öyrənmək, eləcə də hərəkətlər, münasibətlər və hisslər arasındakı əlaqəni dərk etmək.

Oyunun qaydaları: bu oyun üçün top və ya yumşaq oyuncaq lazımdır. Aparıcı topu oyunun iştirakçısına atır və cümlənin əvvəlini söyləyir. İştirakçı cümlənin sonunu söyləyərək topu ona qaytarmalıdır. Əvvəlcə bütün cümlələri böyük aparıcı (valideyn) fikirləşir, sonra isə uşaqlar oyunun mənasını yaxşı başa düşəndə, onlar özləri də aparıcı ola bilirlər. “Cümləni tamamla” oyununu dəfələrlə oynamaq olar.

Cümlə nümunələri:

- Qorxanda, mən....
- Hirsələnəndə, mən....
- Kimsə məni incidəndə, mən...
- Kimsə üstümə qışqıranda, mən...
- Nə vaxt ki..., mən qəzəblənirəm.
- Nə vaxt ki..., mən qorxuram.
- Əgər..., mən xoşbəxt olaram.
- Nə vaxt ki..., mən sevincimdən hoppanıram.
- Nə vaxt ki anam..., mən qəmgin oluram.
- Əgər valideynlərim..., mən kədərlənərim.
- Nə vaxt ki..., mən paxıllıq edirəm.
- Mən... çox sevirəm.
- Əgər..., mən hiddətlənərim.
- İstədim ki, dostlarım ...
- İstədim ki, anam ...
- İstədim ki, atam ...
- Nə vaxt ki..., mən çalıb qalırım.
- Əgər..., mən dilxor oluram.
- Nə vaxt ki..., mən gülürəm.
- Hətta əgər..., mən sakit oluram.
- Nə vaxt ki..., mənim xoşuma gəlir.

Uşaqlar üçün təlimatlar: “İndi mən topu növbə ilə hamıya ataraq cümlənin əvvəlini deyəcəyəm. Topu atdığım şəxs cümləni tamamlayaraq topu mənə qaytarmalıdır. Məsələn, mən deyirəm: “Nə vaxt ki..., mən sevinirəm”. Topun olduğu şəxs "mənə hədiyyə verirlər" deyərək cümləni tamamlayır”.

Meditasiya tipli oyunlar

Aşağıdakı oyunlar uşaqların özünü-tənzimləməsinə xidmət edir:

“Təhlükəsiz yer”

Məqsəd: uşaqlara yaxşı xeyallara və ya xatirələrə köklənməkdə kömək edəcək meditasiyanı öyrətmək.

Uşaqlar üçün təlimatlar: “Bu gün təxəyyülümüzü xoş hadisə, duyğu və obrazları yaratmaq və yadda saxlamaq üçün istifadə etməyi öyrənəcəyik. Bunun üçün özümüzü pis hiss edəndə, özümüzü yaxşı və təhlükəsiz hiss etdiyimiz bir yeri təsəvvür etmək faydalı olur. Məsələn, özünüzü sakit və xoşbəxt hiss etdiyiniz bir yeri xatırlamağınızı xahiş edirəm. Bu tətil zamanı olduğunuz həqiqi bir yer və ya kimdənsə eşitdiyiniz və gedib görmək istədiyiniz bir yer ola bilər. Bu, sizin xəyalınızda yaratdığınız bir yer də ola bilər.

Gəlin, bir neçə dəfə dərin nəfəs almaqdan başlayaq. İndi isə gözlərinizi yumun və adi qaydada nəfəs alın. Özünüzü sakit, təhlükəsiz və xoşbəxt hiss etdiyiniz bir yerdə təsəvvür edin (*fasilə*). Orada ayaq üstə dayandığınızı və ya oturduğunuzu təsəvvür edin (*fasilə*). Təxəyyülünüzdə ətrafa baxın və gördüyünüz hər şeyi yadda saxlayın (*fasilə*). Bütün təfərrüatları yadda saxlayın (*fasilə*). Ətrafdakı müxtəlif rənglərə baxın (*fasilə*). Ətrafınızdakı əşyaları hiss etdiyinizi təsəvvür edin (*fasilə*).

İndi isə irəliyə uzağa baxın. Orada nə görünür? Müxtəlif rəngləri, kölgələri görməyə çalışın. Hazırda siz öz xüsusi yerinizdəsiniz, buranı həmişə təsəvvürünüze gətirə və buraya həmişə gedə bilərsiniz.

Bu xüsusi yerdə siz özünüzü sakit və arxayın hiss edirsiniz. Torpağın üstündə ayaqyalın dayandığınızı təsəvvür edin. Bu hissi yadda saxlayın (*fasilə*). Yavaş-yavaş gəzməyə başlayın və ətrafınızdakı hər şeyi yadda saxlayın. Nə eşidirsiniz (*fasilə*)? Bəlkə xəfif xoş bir meh? Və ya dənizin səsi? Zərif günəş parlayır, deyilmi? Günəşin ılıq şüalarını bədəninizdə hiss edin (*fasilə*). Hansı qoxuları alırsınız (*fasilə*)? Bəlkə bu, dənizin qoxusudur? Və ya çiçəklərin? Və ya sizin sevimli yeməyinizin (*fasilə*)? Xüsusi yerdə sizə xoş olan şeyləri eşidə, hiss edə və görə bilərsiniz. Siz sakit və xoşbəxtsiniz.

İndi isə yanınızda xüsusi bir şəxsin olduğunu təsəvvür edin (*qeyd: bu şəxs xəyali qəhrəman, cizgi filmi qəhrəmanı və ya xəyali dost ola bilər*). Həmin şəxs güclüdür və buraya kömək etmək üçün gəlib. Təsəvvür edin ki, siz ikiniz yavaş-yavaş gəzişir və ətrafa baxırsınız (*fasilə*). Sizlərdən hər biri bu şəxsin yanında olduğuna görə xoşbəxtlikdir, axı o, sizin dostunuz və bütün problemləri həll etməyə qadir köməkçinizdir. Bir daha ətrafa baxın. Bütün bunları yaxşı yadda saxlayın. Belə olarsa, siz istənilən vaxt buraya yenidən qayıda biləcəksiniz. Sizin harada olmağınızdan asılı olmayaraq, köməkçiniz həmişə burada olacaq (*fasilə*). Hazırlaşın, indi gözlərinizi açıb öz xüsusi yerinizi tərk edəcəksiniz. Bir, iki, üç ...”

“Ağac”

Məqsəd: dayaq, sarsılmazlıq hisslərinin formalaşması, uşaq fantaziyasının inkişafı

Oyunun qaydaları: uşaqlar otaqda sərbəst hərəkət edir və hərə özünə rahat bir yer seçir (başqalarının yanında və ya əksinə, uzaqda, pəncərəyə yaxud divara yaxın). Sonra hər kəs belə bir yerdə olmalı, gözlərini yummalı və özünün hansısa ağac olduğunu təsəvvür etməlidir. Aparıcı uşaqlardan "onların" ağacında necə köklərin, gövdənin və çətirin olduğunu təsəvvür etməyi xahiş edir. Sonra isə qidalandırıcı şirənin köklərdən qalxaraq gövdə boyunca hərəkət edib yarpaqlara necə çatdığını, ağacı həyati enerji ilə təmin etdiyini təsəvvür etməyi xahiş edir. Həmçinin aparıcı günəşin öz şüaları ilə ağacın çətirini necə oxşadığını, hər yarpağı isindirdiyini təsəvvür etməyi xahiş edir. Uşaqlar bu məşğələni başa çatdırdıqdan sonra hərə öz ağacının rəsmini çəkməli və onu sinif yoldaşlarına göstərməlidir.

Uşaqlar üçün təlimatlar: “Uşaqlar, indi siz otaqda gəzişə və sizə daha rahat gələn bir yer seçə bilərsiniz. Hərə özünə bir yer seçir. İndi isə öz rahat yerinizdə qalın və gözlərinizi yumun. Təsəvvür edin ki, siz ağacsınız. Xəyalınızda canlanan istənilən ağac ola bilərsiniz. Özünüzü onun kimi hiss edin. Kökləri, ağacın yuxarisına, çətirinə qalxan qidalandırıcı şirəni hiss edin. Gövdəni, çətiri, yarpaqların xışıltısını hiss edin. Köklərin sizi necə möhkəm saxladığını, necə güclü və möhkəm gövdənizin olduğunu, ancaq eyni zamanda, necə elastik və zərif çətirinizin olduğunu hiss edin. Günəşin sizi necə isitdiyini hiss edin, indi isə bu obrazdan çıxıb özünüzə qayıdın. İndi isə öz ağacınızın rəsmini çəkin”.

Düzgün qidalanmanın uşağın psixi sağlamlığına təsiri: valideynlərə tövsiyələr

Uşaqların gündəlik qida rasionunun düzgün təşkil edilməsi onların psixi sağlamlığına və psixososial rifahına birbaşa təsir edir. Qida çatışmazlığı, qeyri-adekvat, normadan artıq və balanssız qidalanma beyinə və mərkəzi sinir sisteminə mənfi təsir göstərə bilər. Son on ildə bu istiqamətdə aparılan epidemioloji araşdırmalar sübut etmişdir ki, pəhriz və ya normadan artıq qida qəbulu depressiya və narahatlıq kimi psixiatrik simptomların inkişaf riskini artırır, bəzən isə uşaqlarda əqli geriliyin yaranmasına belə səbəb ola bilər. Qidanın insanların psixi və sosial rifahına təsiri körpəlikdən başlayır və ömür boyu davam edir. Uşaqlarımızın psixi sağlamlığını, xüsusən də böhran dövrlərində psixososial rifahını qorumaq üçün onların qidalanmasına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Aşağıdakı cədvəldə müxtəlif vitaminlər və mineralların çatışmazlığı hansı psixi pozuntuların inkişafına təkan verdiyi və onların bədəndə zənginləşdirilməsi üçün tövsiyə edilən təbii qida məhsullarının siyahısı təqdim edilir.

Vitaminlər	Çatışmamazlığın təsiri	Qida mənbələri
Vitamin B1	Zəif konsentrasiya və diqqət problemləri	Taxıl məhsulları, tərəvəz
Vitamin B3	Depressiya	Taxıl məhsulları, tərəvəz
Vitamin B5	Zəif yaddaş, stress	Taxıl məhsulları, tərəvəz
Vitamin B6	Tez qıcıqlanma, zəif yaddaş, stress, depressiya	Taxıl məhsulları, banan
Vitamin B12	Çaşqınlıq, zəif yaddaş	Ət, balıq, yumurta, süd məhsulları
Vitamin C	Depressiya	Tərəvəz və təzə meyvələr
Fol turşusu	Təşviş, depressiya	Yarpaqlı tərəvəzlər
Maqnezium	Tez qıcıqlanma, yuxusuzluq, depressiya	Yaşıl tərəvəzlər, çərəzlər (qoz-fındıq), paxlalı bitkilər
Selenium	Tez qıcıqlanma, depressiya	Buğda dənisi, qaraciyər, balıq, sarımsaq, günəbaxan, qoz-fındıq, taxıl məhsulları
Sink	Çaşqınlıq, depressiya, iştahsızlıq, motivasiya azlığı	Qoz-fındıq, balıq

Əlavə olaraq uşaqların qidalanması ilə bağlı aşağıdakı məsləhətlərə riayət etməyiniz tövsiyə edilir:

- **Uşaqları faydalı mikroelementlərlə (vitaminlər, minerallar və turşular) zəngin qidalarla təmin etmək vacibdir.** Bu, onların öyrənmə potensialını, psixi sağlamlığını, zehni bacarıqlarını gücləndirir və müvafiq olaraq akademik göstəricilərini yaxşılaşdırır. Gündəlik qida rasionunda mikroelementlərlə zəngin qidaların, məsələn, ət, toyuq ət, balıq, yumurta, meyvə və tərəvəz, həmçinin paxlalı bitkilər, taxıl məhsulları və fındıq qəbulunun artırılması, şəkər qəbulunun isə məhdudlaşdırılması tövsiyə edilir.
- **Uşaqların qidalanması zamanı 4 əsas tələb ödənilməlidir:** qidalanma zamanında; adekvat (bədəni kifayət qədər enerji, protein və mikroelementlərlə təmin edən); təhlükəsiz (gigiye-nik qaydada saxlanılmış və hazırlanmış qidalar); düzgün (yemək tezliyi uşağın iştah və doyma siqnallarına, qidalanma metodu isə uşağın yaşına uyğun) olmalıdır.
- **Psixososial qayğı prinsiplərini tətbiq edərək məsuliyyətli qidalanma tətbiq edin.** Opti-mal tamamlayıcı qidalanma yalnız uşağın nə ilə qidalandırılmasından deyil, eləcə də uşağın necə, nə vaxt, harada və kim tərəfindən qidalanmasından da asılıdır. Düzgün qida çeşidi, qida miqdarı və qidalanma tezliyini təmin etməklə yanaşı, valideynlər tərəfindən ***məsuliyyətli qida-lanma*** təcrübəsinin tətbiq edilməsi də vacibdir. Bura bir neçə tövsiyə daxildir. Məsələn, körpələr birbaşa valideynlər tərəfindən qidalandırılmalı; uşaqları yavaş-yavaş və səbrlə qida-landırmaq lazımdır; uşaqları yemək yeməyə məcbur etmək yox, daha çox yemək yeməyə təşviq etmək lazımdır; uşaqlar yeməkdən imtina etdikdə, digər müxtəlif yeməklər təklif etmək lazımdır
- **Gün ərzində uşaqları düzgün qida miqdarı ilə təmin etmək lazımdır.** Gün ərzində uşaqların ehtiyac duyduğu qida miqdarı aşağıdakılardan asılıdır: uşağın enerji sərfiyyatını ödəmək üçün nə qədər enerjiyə ehtiyacın olması; uşağın bir qida qəbulu zamanı yeyə biləcəyi miqdar və təklif olunan yeməyin enerji sıxlığı. ***Qida miqdarının müəyyən edilməsinə*** dair ümumi tövsiyələrə əsasən uşağın bədən çəkisinin hər kq üçün mədə tutumu 30 ml təşkil edir. Beləliklə, məsələn, 8 kq çəkisi olan bir uşağın mədəsinin həcmi təxminən 240 ml-dir və bir qida qəbulu zamanı bundan daha çox yeməsi gözlənilməməlidir
- **Uşağı yedizdirərkən valideynlərin uşaqla danışması, gözlə təmas qurması vacibdir.** Unutmayaq ki, yemək vaxtı öyrənmə və sevgi dövrləridir.

NƏTİCƏ

Psixi sağlamlıq düşüncəmizə, hisslərimizə və davranışımıza birbaşa təsir edən, stress vəziyyətlərini idarəetmə bacarığımızı, başqaları ilə münasibətimizi və seçimlərimizi müəyyənləşdirən emosional, psixoloji və sosial rifahımızdır. Psixi sağlamlıq və psixososial rifah uşaqlıqdan başlayaraq həyatın hər mərhələsində böyük əhəmiyyət kəsb edir. Böhran hallarında yaşından asılı olmayaraq hər bir kəsin psixi sağlamlıq vəziyyəti və psixososial problemlərlə rastlaşma riski daha da artır. Bu halda insanların və xüsusən də, uşaqların psixi sağlamlığını qorumaq və dəstəkləmək üçün psixososial dəstəyin göstərilməsi mütləqdir. Lakin uşaqlarda böhran hallarının mənfi təsirindən qorunmaq üçün effektiv mübarizə strategiyalarının yetərinə inkişaf etməməsi onları böhran vəziyyətlərinin yaratdığı təhlükələrə daha çox məruz qalma ehtimalı ilə üz-üzə qoyur. Belə vəziyyətdə uşaqlara çətinliklərin öhdəsindən gəlmək və əvvəlki kimi fəaliyyət göstərmək üçün əlavə dəstək tələb oluna bilər və bu dəstək, ilk öncə, ailə və valideynlər tərəfindən göstərilməlidir.

Böhran vəziyyətində tətbiq edilə bilən tövsiyələri ümumiləşdirərək demək olar ki, uşaqların inkişafını və psixososial vəziyyətini qorumaq üçün onları sevgi dolu, təhlükəsiz mühitlə təmin etmək, yaranan problemin səbəblərini və nəticələrini yaşlarına uyğun müzakirə etmək, onların gün rejimini qorumaq, qidalanmalarına xüsusi diqqət yetirmək, faydalı və onlara da maraqlı ola biləcək birgə fəaliyyətlər təşkil etmək və ən əsası təlimatda da qeyd edildiyi kimi, yaşlarına uyğun yanaşmadan istifadə etməklə qorxu, təşviş və narahatlılıq hissini aradan qaldırmaqda uşaqlara dəstək göstərmək lazımdır. Unutmayın ki, təlimatda qeyd olunan tövsiyələrə riayət edərək uşaqların inkişaf prosesini dəstəkləyir və onların psixososial rifahını qoruyursunuz. Bu isə, öz növbəsində, onlara yaşlarına uyğun şəkildə gündəlik fəaliyyətə cəlb oluna bilmək, potensiallarını tam inkişaf etmək və gələcəkdə bacarıqlı və məhsuldar bir şəxs ola bilmələri üçün kömək edəcəkdir.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

- Богданов, С., Залеская, О. (2018). Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации: методическое пособие для педагогов., 80 с.
- Mental Health Foundation. (2017). Food for Thought: Mental Health and Nutrition Briefing., p. 20.
- McNatt, Z., Boothby, N. G., Wessells, M. G., & Lo, R. (2018). Guidance Note on Psychosocial Support: Facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning., p. 84.
- UNICEF. (2009). Psychosocial Support of Children In Emergencies, p. 86
- World Health Organisation. (2020) Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak., p. 5
- World Health Organisation. (2005). Psychosocial support for children and adolescent., p. 15.
- World Health Organization. (2002). Infant and young child nutrition. Global strategy on infant and young child feeding. Report by the Secretariat. Fifty-Fifth World Health Assembly, A55/15, p.18
- World Health Organisation. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Retrieved from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_diet/en/